

守护最美夕阳红

新北区健康老龄成绩单来了

□本报通讯员 李薇 汤晓璐

在刚刚过去的2023年,新北区健康老龄工作围绕全市“532”发展战略要求,聚焦构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,加强统筹协调,推进老年友好社会建设,切实打造“常有颐养”民生名片。

以机构为支撑,提升医养结合能力

全力落实省市民生实事项目,常州鼎武医院建成规范化老年医学科,常州市新北区薛家爱心护理院获评江苏省优质护理院,新增老年友善医疗机构优秀单位2家,分别为常州市新北区魏村街道社区卫生服务中心、常州市新北区三井街道河海社区卫生服务中心。

以社区为切口,营造老年友好环境

围绕居住环境、日常出行、服务质量、社会参与、精神文化生活、为老服务科技化水平等内容,推动社区建设从“老有所养”迈向“老有颐养”。新桥街道江湾社区建成全国示范性老年友好型社区,春江街道友谊河社区、薛家镇橄榄城社区、三井街道世茂香滨湖社区建成省级示范性老年友好型社区。全区累计创成全国示范性社区3家,省级示范性社区3家,城乡老年友好型社区

达标率在全市领先。

以项目为载体,丰富健康养老内涵

依托认知症筛查、心理关爱等项目,大力推进老年精神关爱工作。三井街道累计为1000名65周岁以上老年人提供认知障碍筛查及干预;罗溪镇、新桥街道、三井街道、龙虎塘街道引进专业社会组织,累计为2043名65周岁以上老年人开展心理健康评估,筛查出临界人群109人、高危人群26人,提供日常关怀和干预服务188人。积极实施“健康促进”行动,邀请市一院专家深入各镇、街道,为全区近1000名老年人开展20场健康老龄科普学堂活动,引导老年人树立健康科学的生活观念和生活方式。

以赋能为目标,探索韧性颐养模式

融入“科技向善”理念,实施老年人运用智能技术专项普及培训工程,丰富培训形式,拓展培训范围,开发培训手册,全区免费培训老年人7569人次,帮助老年人跨越“数字鸿沟”。扩大社会参与,实施“安康关爱行动”,2023年全区老年人意外伤害险覆盖率达97%以上,通过优化理赔服务、拓展服务内容、缩短理赔时长等,进一步提升老年人抵御意外风险的能力。



我市3家卫生监督机构获全省表彰

卫生监督之窗

□本报通讯员 卫监

近日,我市3家卫生监督机构荣获全省表彰,常州市卫生监督所和常州市天宁区卫生监督所荣获2023年度全省

附件1

2023年度全省卫生监督机构执法办案先进单位名单

- 南京市卫生监督所,江宁区卫生监督所,丰县卫生监督所,常州市武进区卫生监督所,常熟市卫生监督所,南通市通州区卫生监督所,连云港市卫生监督所,射阳县卫生监督所,镇江市卫生监督所,泰州市卫生监督所,泗洪县卫生计生执法大队

附件2

2023年度全省卫生监督机构创新发展先进单位名单

- 南京市栖霞区卫生监督所,无锡市卫生监督所,溧阳市卫生监督所,常州市天宁区卫生监督所,南通市卫生监督所,连云港市卫生监督所,金湖县卫生监督所,响水县卫生监督所,仪征市卫生监督所,泰兴市卫生监督所,泗阳县卫生健康执法大队

翘臀也可能是骨盆前倾

□本报通讯员 七轩

前凸后翘是好身材的表现,然而,并不是所有的“翘臀”都是浑圆挺翘的臀部肌肉,也有可能是骨盆前倾引起的。

市七院骨科副主任宁明亮介绍,骨盆前倾是下交叉综合征其中一种常见的情况,它是由下半身肌肉失衡导致的骨盆从正中位置向前移动。有研究表明,大约75%的女性和85%的男性都有不同程度的骨盆前倾。

骨盆前倾常见的体态有:腰椎前凸曲度增加、撅屁股,出现伪翘臀、小腹明显前凸,看起来小腹便便、膝关节过伸等等。

什么原因会导致这些症状呢?

宁明亮解释,长期久坐以及不正确的坐姿、怀孕和啤酒肚、长期穿高跟鞋等引起下半身肌肉失衡,屈髋肌群和背伸肌群过于紧张,腹部肌群和臀肌过于无力造成的。这些不仅仅让我们身材走样,还会引起下背部疼痛、腰椎间盘退行性病变、膝关节过伸代偿引起疼痛、腹部内脏运行不畅导致便秘痛经等等。

怎么来判断骨盆是否前倾?

宁明亮介绍了一个自测的方法:

靠墙站立,头部、肩部、臀部以及脚后跟紧贴墙面,看手插进腰部的空隙,正常体态是腰部和墙之间可放入一个手掌,前倾体态腰部和墙之间可以放一个拳头。

如何纠正?可以从以下三点着手

一、避免久坐。经常伏案工作的人可以设置休息闹钟,提醒自己适当休息,可以走动拉伸一下放松腰肌。二、确保正确的坐姿及坐姿。行走时轻轻夹臀、沉肩、微收下颌;工作时正确放置办公桌及屏幕的位置,臀部在椅子上坐实,腰部有支撑,孕妇在孕晚期可穿托腹带避免和缓解骨盆前倾带来的腰痛。

三、可进行运动锻炼,通过4个基础的矫正动作来改善,每组做10个,重复3组。

- 1.髂腰肌的牵伸:采用很大的弓箭步,后腿膝盖贴于瑜伽垫上,重心前移,保持15到30秒。2.背部肌肉放松:用滚筒来滚揉腰部肌肉,可以有效放松腰背肌。3.腹肌训练:卷腹动作,仰卧位,只需将身体抬至与地面成约45度角,再往上会导致髂腰肌过度参与而更加紧张。4.双桥训练:仰卧位,充分屈膝,将臀部上抬至肩髌膝成一条直线。

康复,让他重获新生

□本报通讯员 赵晓阳 蒋婷

1月10日,钟楼区北港街道社区卫生服务中心康复治疗室内传来一阵欢呼,因高处坠落而重伤的患者高先生,经过半年多精心的康复治疗,终于迎来了无辅助行走的一天。

“我从前只能躺着,现如今能恢复到可以自己走路,我真的没有想到。多亏了你们的帮助,感谢这段时间以来的治疗与陪伴,这对我来说是最好的新年礼物!”患者高先生激动地握着医院康复科主任程如山的手说。

“他下肢肌力减弱明显,起坐都困难,身体状况比较差。”程如山说,2023年5月,42岁的高先生饮酒后不慎从4米高处坠落,致全身多处伤,随即出现胸痛、活动障碍,被120转送至市一院重症医学科。入院后立即予

气管插管,机械通气、抗休克、输血、左侧胸腔闭式引流等治疗,先后行腰椎骨折复位内固定术和踝关节骨折切开内固定术。术后高先生瘫痪在床,生活无法自理。辗转间,他听说北港中心是江苏省康复医学专科联盟理事单位,也是市一院康复医学的孵化中心,便下转到北港中心康复病区进一步治疗。

7月11日起,为了帮助高先生尽可能恢复肢体功能,早日康复,程如山带领中心康复科团队,针对他的情况特别制定了截瘫肢体功能训练、平衡功能训练、抗阻肌力训练等治疗项目。

“程医生,这个动作明明我已经能够独立完成了,为什么还要不停地练啊?”日复一日的重复训练,让高先生倍感疲惫,心生疑惑。程如山耐心

地向他解释,脊髓损伤后的功能恢复主要依靠功能性活动的反复强化训练来促进功能的恢复。

在接下来几个月的治疗中,康复医师根据病情变化,调整记录坐站训练的高度,循序渐进地提升训练难度。在治疗室内,每天都能看到程如山陪着高先生进行康复训练的身影。

在康复团队成员的细心指导下,高先生经过6个多月针对性训练,已经能在无辅助下行走。这一站一走,站起来的是坚强,是希望,走出去的是自信,是重生。

程如山感慨:“在基层工作三十载,我见证了无数患者喜悦的面孔和重获健康的欢笑。正是这些打动人心的瞬间,激励着我们康复团队与每一位坚强的患者共同拼搏,不泄气不放弃,一起勇敢地走下去。”



中医男科,专心解决“男”题

红梅街道社区卫生服务中心引进男性病专科

□本报通讯员 红梅宣

平时男性不注意日常的清洁卫生,生殖系统容易被感染,局部容易滋生细菌、真菌等病原体,从而引发生殖系统方面的炎症。另外,男性存在先天发育畸形、勃起功能障碍、早泄、无精液症、弱精子症等疾病,中医男科治疗的效果很理想。在中医男科,专家会根据男性的具体疾病以及症状制定合理的治疗方案,有助于精准促进男性身体的恢复,提高男性生活质量。

男性在治疗期间注意以下几点:1.规律作息,避免长期熬夜,也不要频繁同房;2.在饮食方面,男性需要以清淡饮食为主,如小米粥、面条、瘦肉粥等,避免食用刺激性较强的食物,如辣椒、芥末、洋葱等,以免影响治疗

效果;3.平时适当运动,如跑步、游泳等,以促进身体的新陈代谢。

名中医工作室基层工作站的建设,不仅能够更好地开展名中医学术思想传承工作,促进中医药学术经验共享,弘扬中医药文化,推动中医药理论研究和临床技术创新。为广大居民群众提供便利,实现“家门口”看名医、用好药的愿望。红梅街道社区卫生服务中心将按照实施方案,进一步做好名中医专家学术思想传承工作,稳步推进常州市名中医工作室建设项目实施,以“名医工作室”为载体乘势而上,通过与顶级专家开展深度合作,促进医院学科技术研发、人才培养、理论研究方面高质量发展和全方位提升让优质医疗资源惠及更多群众。



团队坐诊时间:周一上午,周二下午,周三全天,周四上午

韧带断裂,镜下重塑新“膝”望

□本报通讯员 汪丹

近日,新北区奔牛人民医院骨科成功开展了首例左膝关节镜下取自体肌腱重建前交叉韧带+内侧半月板缝合术+左膝内侧副韧带修补术。

51岁的任女士因“左膝部肿痛伴活动受限5天”入住奔牛人民医院,骨科团队经过详细的膝关节查体以及MRI影像检查,诊断为:左膝关节前交叉韧带损伤、左膝内侧半月板撕裂、左膝关节内侧副韧带损伤。

任女士期望能快速恢复到正常的生活工作状态,医院骨科团队多次研

究讨论,最终一致决定采用膝关节镜下进行手术。经与患者及家属沟通征得同意后,在武进人民医院骨科主任朱建国的指导下,医院骨科团队成功为患者进行了左膝关节镜下取自体肌腱重建前交叉韧带+内侧半月板缝合术+左膝内侧副韧带修补术。朱建国表示,该手术操作复杂,对术者镜下解剖及技术要求非常高,需要术中精准的定位,手术具有相当大的难度。

经过精心的术前准备,在骨科、麻醉科医护团队的紧密配合下,患者手术圆满完成。术后,任女士进行了康复治疗及功能锻炼,现已出院。

HPV疫苗接种进校园

□本报通讯员 杭云

从1月18日开始,武进区湖塘镇马杭社区卫生服务中心预防保健医生来到辖区各校,对2023级在校初一女生进行宫颈癌防治健康科普知识讲座。

讲座中,保健医生通过PPT演示,对宫颈癌的发病机制、预防措施以及HPV疫苗介绍、如何正确接种HPV疫苗等相关知识深入浅出地进行详细讲

解并着重强调,适龄女生接种HPV疫苗是预防宫颈癌的重要手段,有助于降低患病风险,使她们对疾病有更全面的认识。

此次活动旨在让适龄女生全面了解宫颈癌防治的科普知识,积极配合政府部门及学校实施好HPV疫苗免费接种工作,守好消除宫颈癌的第一道防线,为孩子健康撑起保护伞,给孩子一个健康美好的未来。



天使志愿服务一周活动安排

Table with 4 columns: 时间 (Time), 地点(线上平台) (Location/Online Platform), 志愿服务内容 (Volunteer Service Content), 志愿服务开展单位 (Volunteer Service Organization). Rows list activities from Jan 23 to Jan 28.

健康服务

- 常州市第一人民医院 地址:局前街185号 电话:0519-68870000
常州市第二人民医院城中院区 地址:兴隆巷29号 电话:0519-88104931
常州市第二人民医院阳湖院区 地址:滆湖中路68号 电话:0519-81099988
常州市中医医院 地址:和平北路25号 电话:0519-88124955
常州市口腔医院(市中医医院钟楼院区) 地址:北直街61号 电话:0519-86804028
常州市第三人民医院 地址:兰陵北路300号 电话:0519-82009999

- 常州市肿瘤(第四人民)医院 地址:新北区红河路68号 电话:0519-69806980
常州市妇幼保健院 地址:钟楼区丁香路16号 电话:0519-88581188
常州市儿童医院 地址:中吴大道958号 电话:0519-69808328
常州市第七人民医院 地址:延陵东路288号 电话:0519-69800506
常州市疾控中心 地址:泰山路203号 电话:12320
常州市卫生监督所 地址:泰山路199号 电话:0519-86608357
常州市德安医院 地址:丽华北路157号 电话:0519-68016199

- 第904医院常州医疗区 地址:和平北路55号 电话:0519-83064102
武进人民医院 本部:永宁北路2号 电话:0519-85579150
常州市第八人民医院 南院:武进区滆湖东路85号 电话:13915837120
武进中医医院 地址:湖塘人民西路6号 电话:0519-86582737
北极星口腔医院连锁 钟机构:武进机构、新北机构、天宁机构、青枫机构、溧阳机构 电话:0519-81899999
常州现代口腔门诊部 荷花池店:钟楼区荷花池公寓19-1 电话:0519-88120611
九洲店:钟楼区兰陵九洲新世界四楼 电话:0519-88120633